SHARP®

MICROWAVE OVEN

LÒ VI BA

VN

R-209VN(W)
R-219VN(S)

OPERATION MANUAL AND RECIPES

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG VÀ CÔNG THỨC NẤU



CONTENTS

MỤC LỤC

WARNING

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS : READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
   a. Do not overcook food.
   b. Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in the oven.
   c. Do not heat oil or fat for deep frying. The temperature of the oil cannot be controlled.
   d. Look at the oven from time to time when food is heated in disposable containers made of plastic, paper or other combustible materials for signs of smoke or burning.
   e. If materials inside the oven should ignite, or smoke is observed, keep oven door closed, turn oven off, and disconnect the power plug, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
   f. After use, wipe the waveguide cover with a damp cloth, followed by a dry cloth to remove any food splashes and grease. Built-up grease may overheat and begin to cause smoke or catch fire.
2. To reduce the risk of an explosion or delayed eruptive boiling when handling the container.
   Your microwave oven is capable of heating food and beverages very quickly, therefore it is very important that you select the appropriate cooking time and power level for the type and quantity of food to be heated. If you are unsure of the cooking time and power level required, begin with low cooking times and power levels until the food is sufficiently heated evenly throughout.
   Additionally:
   a. Do not place sealed containers in the oven. Babies bottles fitted with a screw cap or teat are considered to be sealed containers.
   b. Do not use excessive amount of time.
   c. When boiling liquids in the oven, use a wide-mouthed container.
   d. Stand at least for 20 seconds at the end of cooking to avoid delayed eruptive boiling of liquids.
   e. Stir the liquid before and during cooking. Use extreme care when handling the container or inserting a spoon or other utensil into the container.
3. This oven is for home food preparation only and should only be used for heating, cooking and defrosting food and beverage.
   It is not suitable for commercial, laboratory use, or heating therapeutic devices eg. Wheat bags.
4. Never operate the oven whilst any object is caught or jammed between the door and the oven.
5. Do not try to adjust or repair the oven yourself.
   It is hazardous for anyone other than a qualified service technician trained by SHARP to carry out any service or repair operation. Especially those which involve the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy are very hazardous.
6. Do not operate the oven if it is not working correctly or damaged until it has been repaired by a qualified service technician trained by SHARP. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to:
   (1) Door (warped) (2) Hinges and Latches (broken or loosened) (3) Door Seals Sealing Surfaces and oven cavity (buckled or deformed) (4) Burn marks on the door seal faces.
7. Handle with care when removing items from the oven so that the utensil, your clothes or accessories do not touch the safety door latches.
8. Never poke an object, particularly a metal object, through a grille or between the door and the oven while the oven is operating.
9. Never tamper with or deactivate the door safety latches.
10. Always use oven gloves to prevent burns when handling utensils that are in contact with hot food.
    Enough heat from the food can transfer through utensils to cause skin burns.
11. Should the power supply cord become damaged, it must be replaced with a special cord supplied by a SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP. And it must be replaced by a qualified service technician trained by SHARP in order to avoid a hazard.
12. If the oven lamp fails please consult your dealer or a qualified service technician trained by SHARP.
13. Avoid steam burns by directing steam away from the face and hands.
    Slowly lift the furthest edge of a dish's cover including microwave plastic wrap etc., and carefully open popcorn and oven cooking bags away from the face.
14. Make sure that the power supply cord is undamaged, and that it does not run under the oven or over any hot surfaces or sharp edges.
15. To prevent the turntable from breaking:
    a. Before cleaning the turntable with water, leave the turntable to cool.
    b. Do not place anything hot on a cold turntable.
    c. Do not place anything cold on a hot turntable.
16. Do not place anything on the outer cabinet.
17. Do not store food or any other items inside the oven.
18. Make sure the utensil does not touch the interior walls during cooking.
19. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
20. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
21. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

SPECIAL NOTES AND WARNING

	DO	DON'T
Eggs, fruits, nuts, seeds, vegetables, sausages and oysters	* Puncture egg yolks and whites and oysters before cooking to prevent "explosion". * Pierce skins of potatoes, apples, squash, hot dogs, sausages and oysters so that steam escapes.	* Cook eggs in shells. This prevents "explosion", which may damage the oven or injure yourself. * Cook hard / soft boiled eggs. * Overcook oysters. * Dry nuts or seeds in shells.
Popcorn	* Use specially bagged popcorn for the microwave oven. * Listen while popping corn for the popping to slow to 1-2 seconds.	* Pop popcorn in regular brown bags or glass bowls. * Exceed maximum time on popcorn package.
Baby food	* Transfer baby food to small dish and heat carefully, stirring often. Check for suitable temperature to prevent burns. * Remove the screw cap and teat before warming baby bottles. After warming shake thoroughly. Check for suitable temperature.	* Heat disposable bottles. * Overheat baby bottles. Only heat until warm. * Heat bottles with nipples on. * Heat baby food in original jars.
General	* Food with filling should be cut after heating, to release steam and avoid burns. * Use a deep bowl when cooking liquids or cereals to prevent boiling over.	* Heat or cook in closed glass jars or airtight containers. * Deep fat fry food. * Heat or dry wood, herbs, wet papers, clothes or flowers. * Operate the oven without a load (i.e. an absorbing material such as food or water) in the oven cavity.
Liquids (Beverages)	* For boiling or cooking liquids see WARNING on page E-1 to prevent explosion and delayed eruptive boiling.	* Heat for longer than recommended time.
Canned foods	* Remove food from can.	* Heat or cook food while in cans.
Sausage rolls, Pies, Christmas pudding	* Cook for the recommended time. (These foods have high sugar and / or fat contents.)	* Overcook as they may catch fire.
Meats	* Use a microwave proof rack or plate to collect drained juices.	* Place meat directly on the turntable for cooking.
Utensils	* Check the utensils are suitable for MICROWAVE cooking before you use them.	* Use metal utensils for MICROWAVE cooking. Metal reflects microwave energy and may cause an electrical discharge known as arcing.
Aluminium foil	* Use to shield food to prevent over cooking. * Watch for sparkling, therefore reduce foil and keep clear of cavity walls.	* Use too much. * Shield food close to cavity walls. Sparkling can damage the oven.
Browning dish	* Place a suitable insulator such as a microwave and heat proof dinner plate between the turntable and the browning dish.	* Exceed the preheating time recommended by the manufacturer. Excessive preheating can cause the glass turntable to shatter and / or damage internal parts of the oven.

INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Remove all packing materials from the oven cavity and the feature sticker from the oven door panel (if available). Check the unit for any damage, such as a misaligned door, damaged door seals around the door or dents inside the oven cavity or on the door. If there is any damage, please do not operate the oven until it has been checked by the SHARP SERVICE CENTRE and repaired, if necessary.
2. Accessories provided
   1) Turntable 2) Roller Stay 3) Operation Manual (with Cookbook Section)
3. Place the roller stay in the coupling on the oven floor,then place the turntable on to the roller stay, ensuring it is located firmly. Refer to OVEN DIAGRAM below. NEVER operate the oven without the roller stay and turntable.
4. This oven is designed to be used on a countertop only. It should not be installed in any area where heat and steam are generated, for example, next to a conventional oven unit.
   The oven should be installed so as not to block ventilation openings.
   Allow space of at least 15cm from top of the oven for air ventilation.
   This oven is not designed to be built-in to a wall or cabinet.
5. Neither the manufacturer nor the distributors can accept any liability for damage to the machine or personal injury for failure to observe the correct electrical connecting procedure.
   The A.C. voltage and frequency must correspond to the one indicated on the rating label on the back of the oven.
6. This appliance must be earthed:

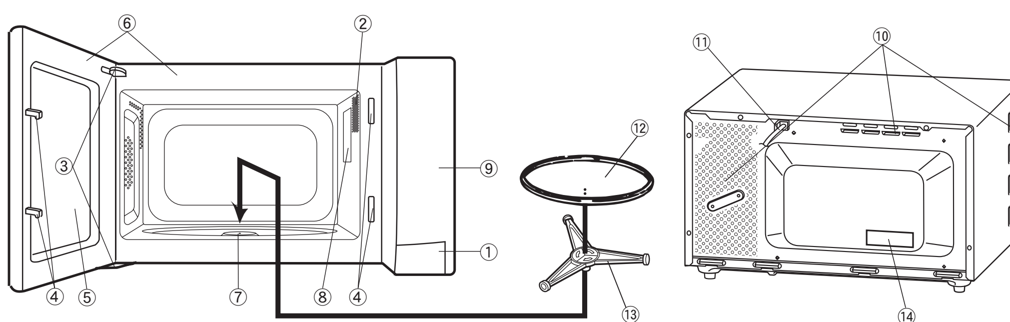
IMPORTANT

The wires in power supply cord are coloured in accordance with the following code:

Green-and-yellow	:	Earth
Blue	:	Neutral
Brown	:	Live

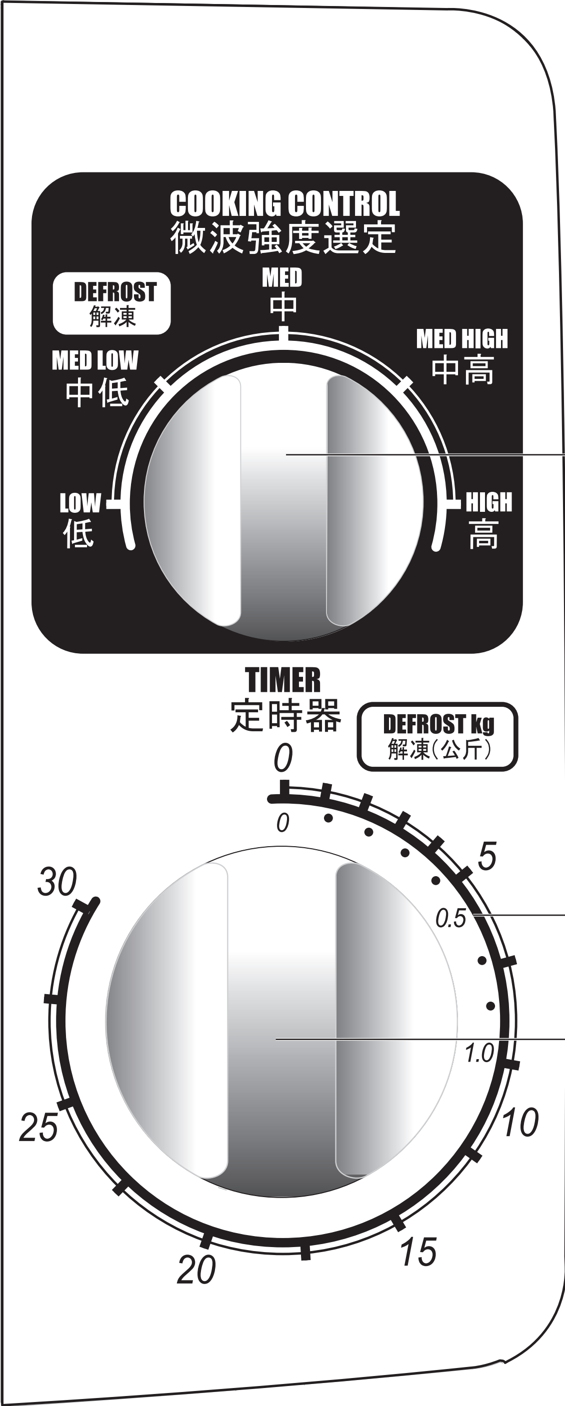
As the colours of the wires in the power supply cord of this appliance may not correspond with the coloured marking identifying the terminals in your plug, proceed as follows:
The wire which is coloured green-and-yellow must be connected to the terminal in the plug which is marked with the letter E or by the earth symbol ⏚ or coloured green or green-and-yellow.
The wire which is coloured blue must be connected to the terminal which is marked with the letter N or coloured blue.
The wire which is coloured brown must be connected to the terminal which is marked with the letter L or coloured brown.

OVEN DIAGRAM



1. Door open button
2. Oven lamp
3. Door hinges
4. Door safety latches
5. See through door
6. Door seals and sealing surfaces
7. Coupling
8. Waveguide cover (Do not remove)
9. Control panel (see page E-4)
10. Ventilation openings
11. Power supply cord
12. Turntable
13. Roller stay
14. Rating label

CONTROL PANEL



VARIABLE COOKING CONTROL
There are five power levels. The approximate percentage of microwave power for each setting is:

HIGH	100%
MED HIGH	70%
MED	50%
MED LOW (DEFROST)	30%
LOW	10%

MEAT DEFROST GUIDE

TIMER (0-30 minutes)
Turn to set cooking time or weight of defrost food.

MICROWAVE COOKING TECHNIQUES

Arrange food carefully	Place thickest areas toward outside of dish.
Watch cooking time	Cook for the shortest amount of time indicated and add more time as needed. Food severely over-cooked can smoke or ignite.
Cover foods before cooking	Check recipe for suggestions: paper towels, microwave plastic wrap or a lid. Covers prevent spattering and help foods to cook evenly. (Helps keep oven clean)
Shield foods	Use small pieces of aluminium foil to cover thin areas of meats or poultry in order to avoid overcooking.
Stir foods	From outside to center of dish once or twice during cooking, if possible.
Turn foods	Foods such as chicken, hamburgers or steaks should be turned over once during cooking.
Rearrange foods	Like meatballs halfway through cooking both from top to bottom and from the center of the dish to the outside.
Allow standing time	After cooking ensure adequate standing time. Remove food from oven and stir if possible. Cover for standing time which allows the food to finish cooking without overcooking.
Check for doneness	Look for signs indicating that cooking temperature has been reached. Doneness signs include: – Food steams throughout, not just at edge. – Poultry thigh joints move easily. – Pork and poultry show no pinkness. – Fish is opaque and flakes easily with a fork.
Condensation	A normal part of microwave cooking. The humidity and moisture in food will influence the amount of moisture in the oven. Generally, covered foods will not cause as much condensation as uncovered foods. Ensure that the ventilation openings are not blocked.
Browning dish	When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable, roller stay and coupling due to heat stress. The preheating time specified in the dish's instructions must not be exceeded.
Microwave safe plastic wrap	For cooking food with high fat content, do not bring the wrap in contact with the food as it may melt.
Microwave safe plastic cookware	Some microwave safe plastic cookware are not suitable for cooking foods with high fat and sugar content.

OPERATION OF CONTROL PANEL

In the Cookbook section you will find step by step instructions for simple recipes. Basic instructions are mentioned below.

1.	Ensure the timer is set in the "0" position and then plug the oven into a power point.
2.	Push the door open button to open the door.
3.	Place the roller stay on the coupling in the oven and seat the turntable on the roller stay.
4.	Place food on the turntable and close the door securely.
5.	**COOKING** Suppose you want to cook at HIGH for 10 min. Select cooking control setting to HIGH. → Rotate the TIMER knob to the desired cooking time (10). **DEFROST** Suppose you want to defrost 0.5 kg meat. Select cooking control setting to DEFROST (MED LOW). → Rotate the TIMER knob to the weight of the meat (0.5 kg) as indicated on the scale. The turntable will start to rotate and turn throughout the microwave cooking activity.
6.	The timer will count down to "0". When the timer reaches "0", a signal bell will sound and the oven will automatically turn off. If you wish to stop cooking before the end of the cooking time, turn the timer back to "0" or simply open the door. Everytime the door is opened, the operation of microwave oven will stop immediately.

NOTE

GENERAL MICROWAVE COOKING

- Whenever setting the timer for less than 2 minutes turn the timer past 5 minutes and then back to the desired time.
- The oven lamp will light during cooking process.
- The oven door may be opened at any time during the cooking process.
  If you wish to continue cooking, simply close the door.
- If you wish to alter the power level or cooking time at any time during the operation, just turn the COOKING CONTROL or TIMER to the desired setting.
- BE SURE TO TURN THE TIMER BACK TO "0" AFTER COOKING.

DEFROST

- The scale of the MEAT DEFROST GUIDE is calibrated for defrosting meat only. Refer to the defrost chart on page E-8 of the cookbook section.
- To defrost other types of food, select the DEFROST (MED LOW) setting and rotate the TIMER knob to the required minutes.



CARE AND CLEANING

Disconnect the power supply cord before cleaning or leave the door open to inactivate the oven during cleaning.

CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS - Keep the oven clean and remove any food deposits, or it could lead to deterioration of the surface. This could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Exterior:

The outside may be cleaned with mild soap and warm water, wipe clean with a damp cloth. Avoid the use of harsh abrasive cleaners. Keep the ventilation openings free of dust.

Door:

Wipe the door and window on both sides, the door seals and adjacent parts frequently with a damp cloth to remove any spills or spatters. Do not use abrasive cleaners.

Control Panel:

Wipe the panel with a cloth dampened slightly with water only.
Do not scrub or use any sort of chemical cleaners. Avoid the use of excess water.
CAUTION:
Take care not to move the timer knob from "0" position during cleaning, or the oven will start as soon as you close the door.

Interior walls:

To clean the interior surfaces, wipe with a soft cloth and warm water. After use wipe the waveguide cover in the oven with a soft damp cloth to remove any food splashes. Built-up splashes may overheat and begin to smoke or catch fire. Do not remove the waveguide cover. DO NOT USE A COMMERCIAL OVEN CLEANER, ABRASIVE OR HARSH CLEANERS AND SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN. NEVER SPRAY OVEN CLEANERS DIRECTLY ONTO ANY PART OF YOUR OVEN.
Avoid using excess water. After cleaning the oven, ensure any water is removed with a soft cloth.

Turntable/Roller Stay:

Wash with mild soapy water and dry thoroughly.

SERVICE CALL CHECK

Please check the following before calling for service:
Place one cup of water (approx. 250 ml) in a glass measure in the oven and close the door securely.
Set the timer for 1 minute on HIGH.

A. Does the oven lamp light? YES________ NO _______
B. Does the cooling fan work? YES________ NO _______
(Put your hand over the rear ventilation openings.)
C. Does the turntable rotate? YES________ NO _______
(The turntable can rotate clockwise or counterclockwise. This is quite normal.)
D. After one minute, did a signal bell sound? YES________ NO _______
E. Is the water inside the oven hot? YES________ NO _______

If "NO" is the answer to any of the above questions, please check your wall socket and the fuse in your meter box. If both the wall socket and the fuse are functioning properly, CONTACT YOUR NEAREST SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP.

NOTE If you cook the food over 20 minutes on HIGH, the microwave power will be automatically reduced to avoid overheating.

SPECIFICATIONS

AC Line Voltage	:	Refer to the rating label on the back of the oven.
AC Power Required	:	1.25 kW
Output Power	:	800 W* (IEC test procedure)
Microwave Frequency	:	2450 MHz (Class B/Group 2)**
Outside Dimensions	:	460 mm(W) x 275 mm(H) x 380 mm(D)
Cavity Dimensions	:	319 mm(W) x 211 mm(H) x 336 mm(D)***
Oven Capacity	:	22 litre***
Cooking Uniformity	:	Turntable (ø272mm tray) system
Weight	:	Approx. 12 kg

* This measurement is based on the International Electrotechnical Commission's standardised method for measuring output power.
** This is the classification of ISM (Industrial, Scientific and Medical) equipment described in the International Standard CISPR11.
*** Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height.
Actual capacity for holding food is less.



Cookware and Utensil Guide

Utensil	Microwave	Steam
Glassware (heat-resistant)	○	○
Ceramic (heat-resistant)	○	○
Pottery, Stoneware	○	○
Metal Cookware, Stainless Steel Cookware	×	×
Straw, Wicker and Wood	Short time	×
Plastic Cookware (microwave-safe only)	Short time	×
Paper Plates/Towel	Short time	×
Plastic Wrap (microwave-safe only)	○	×
Aluminium Foil Paper	Shielding	Shielding
Aluminium Foil Dish	×	×

NOTE

Measure Standard

1 cup = 250 ml
1 tbsp. = 15 ml
1 tsp. = 5 ml
1 tbsp. = 3 tsp.

Defrost Chart

Menu	*Defrost Time	Power Level	Instruction	Standing Time
Ground Beef	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, take out defrosted beef. Then turn over and shield the warm portions as needed. After defrost time, stand covered with foil.	5 to 30 min.
Beef Ribs/ Steaks	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, separate, rearrange, and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	5 to 30 min.
Pork Ribs/ Chops	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, separate, rearrange, and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	5 to 30 min.
Chicken Wings	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, separate, rearrange, and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	5 to 30 min.
Drumsticks	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, separate, rearrange, and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	15 to 30 min.
Whole Chicken	10 min. per 1.0 kg	MED LOW	Place breast side down on a shallow dish. After half the time, turn over and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	20 to 45 min.

* Set the timer to the defrost indications 0.5公斤 (0.5 kg) or 1公斤 (1.0 kg).

NOTE
- Remove plastic or paper wrap from frozen packaged meat before defrosting. Then place on a shallow dish fordefrosting.
- When freezing ground beef, shape it into flat even sizes. (Thickness: below 3 cm)
  For chicken pieces, steaks and chops freeze separately in single flat layer, and if necessary interleave withfreezer plastic to separate layers. This will ensure even defrosting.

Rice Menu Chart

Quantity	Time	Power Level	Method
For 2 persons 150 g rice 240 ml water	15 min.	MED HIGH	• Wash rice until water runs clear. • Place rice and water into a deep casserole (2ℓ to 3ℓ) and soak for 30 mins. • Stir and cook with cover. • After cooking, stir lightly and stand for 5 mins with cover.
For 4 persons 300 g rice 480 ml water	18 min.	MED HIGH	

NOTE
- Water temperature should be about 20°C at the initial cooking. If it is more or less than 20°C, cooking result may not be ideal.
- The casserole should be put in the center of the turntable to ensure that the casserole is turning well inside the oven.
- Plain rice without any ingredients are instructed here.

RECIPES

SOUP

Shrimp Balls and Straw Mushroom Soup

[Ingredients]

230 g	Shrimps
40 g	Pork fat
1 can	Straw mushrooms
few	Spring onions (strips)
few	Sesame oil

[Seasonings]

(A)		(B)	
1 tsp	Salt	1 tsp	Salt
1/2 tsp	Monosodium glutamate	1 tbsp	Rice wine
1/2 tsp	Pepper	2 tsp	Mono sodium glutamate
1	Egg white	3 cups	Water
1/2 tsp	Corn flour		

[Method]

1. Remove veins from shrimps, drain and chop. Add pork fat and seasonings (A), stir well, to make a thick paste. Use a tablespoon to form shrimp balls. Set aside.
2. Combine seasonings (B) in large casserole. Cover and microwave at HIGH for 7 minutes.
3. Add shrimp balls, straw mushrooms and spring onions. Cover and microwave at HIGH for another 3 to 4 minutes until shrimp balls float. Sprinkle sesame oil in soup and serve.

Meatballs and Tomato Soup

[Ingredients]

150 g	Tomatoes	few	Coriander, chopped
150 g	Ground pork	few	Celery, chopped
2 stalks	Spring onion	few	Sesame oil
2 slices	Ginger		

[Seasonings]

(A)		(B)	
1/2 tsp	Salt	1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate	1 stalk	Spring onion
1/2 tsp	Rice wine	1/4 tsp	Pepper
1/2 tsp	Soy sauce	1/4 tsp	Monosodium glutamate
1 tsp	Cornstarch		
1	Egg white		

[Method]

1. Finely chop spring onion and ginger. Cut tomatoes into quarters.
2. Mix ground pork with spring onion, ginger and seasonings (A), then add egg white and cornstarch, stir well. Use tablespoon to form meatballs.
3. Microwave 3 cups water and tomatoes in a large, covered bowl at HIGH for 7 minutes. Add meat balls and seasonings (B), cover, microwave at HIGH for another 3 to 4 minutes. Garnish with coriander and celery, sprinkle sesame oil before serving.

Broccoli and Minced Fish Soup

[Ingredients]

300 g	Fish meat
150 g	Broccoli
2 tbsp	Ham, chopped
1 tbsp	Celery, chopped

[Seasonings]

(A)		(C)	
1	Egg white	1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Salt	1/4 tsp	Monosodium glutamate
1 tsp	Rice wine	1/4 tsp	Pepper
(B)			
1 stalk	Spring onion		
2 slices	Ginger		
1 tsp	Rice wine		

[Method]

1. Remove fish bones and finely chop fish meat. Add in seasonings (A), stir slightly.
2. Rinse broccoli and cut into small pieces. Put it in casserole and add 2 tablespoons of water, then cover and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds.
3. In a casserole put in 3 cups of water and seasonings (B), stir well. Cover and microwave at HIGH for 7 minutes. Add seasonings (C) and broccoli. Microwave at HIGH for another 2 minutes 30 seconds.
4. Stir chopped fish mixture into boiling soup, cover and microwave at HIGH for 1 minute. Garnish with chopped ham and celery.



MEAT

Cold Chicken with Chili

[Ingredients]

1 3/5 cups	Jellyfish
1 (50 g)	Cucumber
230 g	Chicken leg
10 cm	Green onion
3 slices	Ginger
1 tbsp	Chinese wine
few	Tomato
few	Parsley

[Sauce]

3 tbsp	Green onion, chopped
1 tsp	Ginger, grated
4 tbsp	Soy sauce
1/2 tsp	Sugar
1 tbsp	Vinegar
2 tbsp	Chili sauce
2 tbsp	Sesame paste

[Method]

1. Soak jellyfish in lukewarm water overnight or for 2 to 3 days. Drain.
2. Pour hot water over jellyfish and mix with fork or chopsticks. As soon as it shrivels, add cold water, soak for a while, and drain.
3. Shred cucumber.
4. Cut chicken legs, pierce the skin of each chicken leg with toothpick, and put them in casserole with skin facing down. Add green onion, ginger and wine, cover and microwave at HIGH for 2 minites 30 seconds, let cool and then slice.
5. Place ingredients from 2,3 and 4 on plate.
6. Pour over mixture of sauce. Mix well before serving.
7. Garnish with tomato and parsley.

Meatballs with Long Mustard Sauce

[Ingredients]

200 g	Pork, minced
10	Mushrooms
2 slices	Ginger
300 g	Long mustard
1 tbsp	Oil
800 ml	Water
2 tsp	Bicarbonate of soda

[Seasonings]

1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Sesame oil
1 tsp	Cornflour
dash	Pepper

[Sauce]

300 ml	Stock
1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Sugar
1 tsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Sesame oil
1 tbsp	Cornflour
dash	Pepper

[Method]

1. Mix minced pork with all seasonings. Make into balls and cover, microwave at HIGH for 1 minute 30 seconds.
2. Cut away long mustard leaves and cut into decorative pieces.
3. Soak in 800 ml water and add 2 tsp bicarbonate of soda. Drain.
4. Place mustard leaves, ginger and mushrooms in casserole, sprinkle 1 tbsp oil and cover, microwave for around 4 to 5 minutes at HIGH. Stir after half the time.
5. Mix together sauce ingredients and cover, microwave at HIGH for 2 minutes.
6. Pour sauce over cooked ingredients and serve.

SEAFOOD

Stuffed Clams

[Ingredients]

8	Clams
40 g	Pork, ground
1 tsp	Wine
1 tsp	Soy sauce
1 tbsp	Green onion, chopped
1/2	Egg, beaten
1 1/2 tbsp	Cornflour
1/4 tsp	Ginger juice
1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Sugar

[Method]

1. Soak clams in salt water to remove sand. Clean clams thoroughly by rubbing shells against each other.
2. Place clams in casserole, add 70 ml water, cover and microwave at HIGH for around 3 minites (or until shells open).
3. Mix all other ingredients together and divide into 8 portions.
4. Stuff each portion into each empty half-shell of clam.
5. Arrange all 16 half-shells on a platter, add 50 ml water and cover, microwave at HIGH for around 3 to 3 minutes 30 seconds. Serve hot.

Fillet of Sole in Lemon Parsley Butter

[Ingredients]

1/2 cup	Margarine or butter
2 2/3 tsp	Plain flour
2 2/3 tbsp	Fresh lemon juice
1 tbsp	Chopped parsley
1/4 tsp	Salt
few	Pepper
few	Celery seed
500 g	Sole or flounder fillets, fresh or frozen, thawed

[Method]

1. Place margarine in rectangular baking dish or 25 cm square casserole. Microwave at HIGH for 1 to 2 minutes until melted. Blend in remaining ingredients except fish fillets to make into butter sauce.
2. Coat both sides of fish fillets with butter sauce. Arrange in the baking dish. Cover with plastic wrap. Microwave at HIGH for 7 to 8 minutes until fish flakes easily in centre with fork.

Prawns with Chili Peppers

[Ingredients]

6	Prawns (about 200 g)
2	Green onions
8	Chili peppers
3 tbsp	Wine
1 tbsp	Cornflour
2 slices	Ginger
1 tbsp	Oil

[Seasonings]

1 1/2 tbsp	Soy sauce
1 tbsp	Sugar
1 tbsp	Vinegar

[Method]

1. Clean prawns, slit the back and remove the vein. Cut each into two or three pieces, and place in bowl. Sprinkle with wine and leave to marinate.
2. Cut green onion into 5 cm lengths. Halve chili peppers and remove seeds.
3. Remove prawns from wine, sprinkle with cornflour.
4. Place prawns, green onion, chili pepper and ginger in casserole, add 1 tablespoon oil and stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes. Take out and stir. Add seasonings, stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes.
5. Stir, serve hot.

Steam Whole Fish

[Ingredients]

1 (300-400 g)	Fish
1 stalk	Spring onion
3 slices	Ginger

[Seasonings]

2 1/2 tbsp	Chinese wine
1 1/2 tbsp	Soy sauce
1/4 tsp	White pepper
1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Sugar
1 tbsp	Oil
few	Parsley

[Method]

1. Unscale fish, remove the intestines, clean and drain. Make few slashes on each side of fish.
2. Take half of spring onion, cut into two parts and pat. Chop the remaining spring onion.
3. Place the patted spring onion in plate, add several slices ginger. Place fish on it. Top with mixed seasonings and 2 tablespoons of water. Cover and microwave at MED HIGH for 6 to 8 minutes.
4. Add 1 tablespoon of boiling oil on the fish. Decorate with chopped spring onion and parsley before serve.



VEGETABLES

Cold Bean Curd

[Ingredients]

1 block	Bean curd
110 g	Ground pork or, ground beef
1/4 cup	Onion, chopped

[Seasonings]

1 tbsp	Bean paste
1 tbsp	Soy sauce
1/2 tbsp	Sesame oil
1 1/2 tsp	Sugar
50 ml	Water
1 tsp	Cornflour mixed with 2 tsp water

[Method]

1. Place bean curd in casserole, microwave at HIGH for 1 minute. Remove and soak in water. Drain and cut into pieces. Arrange on serving plate.
2. Place meat and chopped onion in casserole, cover and microwave at HIGH for 3 minutes. Stir well after half the time, and remove excess oil. Add bean paste, soy sauce, sesame oil, sugar and water, stir well. Cover with the lid, microwave at HIGH for around 3 minutes, stir well after half. Check the color and doneness while cooking.
3. Pour in the cornflour mixture and stir. Uncover and microwave at HIGH for another 40 seconds to 1 minute.
4. Top bean curd with meat mixture. Garnish with lettuce, shredded green onion and cherries.

Stuffed Potatoes with Mince Meat

[Ingredients]

3	Potatoes (about 600 g)
150 g	Onion, minced
100 g	Ground beef
50 g	Green peas
1 tsp	Oil

[Seasonings]

1 tsp	Salt
20 g	Butter

[Method]

1. Wash potatoes and drain. Pierce the skin of each potato with a fork or skewer to allow steam to escape.
2. Place potatoes on the turntable, microwave at HIGH for 8 to 9 minutes, turn over after half the time. When done, cover with foil and set aside.
3. Place minced onion and 1 teaspoon of oil in casserole, stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 to 3 minutes. Stir after half the time. Check the color and doneness while cooking.
4. Stir in ground beef , green peas and salt, cover and microwave at HIGH for 2 minutes. Stir after half the cooking time.
5. Cut out the potatoes from the top, then hollow out potatoes with a spoon.
6. Stuff potatoes with mixture from (4) and cover openings with potato pieces taken out from (5).
7. Glaze thoroughly with butter. Place on a plate and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds to 3 minutes. Serve hot.

Vegetable Platter

[Ingredients]

30 g	Baby bamboo shoots, canned
6	Cherry tomatoes
6	Champignon mushrooms
6	Baby cornshoots, canned
6	Straw mushrooms, canned
230 g	Green vegetable
14	Green asparagus, cut in half
1	Carrot (sliced for decoration)
3 slices	Potato
1/2 can	Ginko nuts
1 1/2 tsp	Salt
800 ml	Vegetable stock
300 ml	Stock mix with
1 1/2 tbsp	cornstarch
few	Cooked oil

[Method]

1. Clean all the vegetables. Place in casserole with salt and stock and microwave at HIGH for 1 minute 30 secons to 2 minutes for each kind.
2. Discard the stock each time.
3. Dip tomatoes in boiling water; remove skin.
4. Arrange vegetables colorfully on plate.
5. Heat 300 ml of cornstarch in microwave at HIGH for 2 to 2 minutes 30 seconds until thicken. Pour over vegetables, sprinkle cooked fat oil on top and serve.

NOTE Types of vegetables can vary or adjust according to personal taste.



EGGS

Chawanmushi (Japanese Steam Eggs)

[Ingredients]

7 g	Mushrooms, soaked, cut into halves
60 g	Prawns, shelled and deveined
20 g	Fish cake, cut at an angle
80 g	Chicken breast, cut into cubes
400 ml	Cold dashi soup
4	Eggs
1/2 tbsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Salt
2 tsp	"Mirin" (sweet cooking wine)
1 stalk	Parsley

[Method]

1. Blend dashi soup, light soy sauce, salt, Mirin, and eggs; beat lightly.
2. Arrange chicken cubes, fish cake, mushrooms and prawns into 4 mug-like serving bowls.
3. Strain beaten mixture from (1) into (2).
4. Use a teaspoon to scoop excess bubbles from the surface of mixture.
5. Cover the bowls with aluminium foil, prick a hole in the center and microwave on MED for 7 to 9 minutes.

NOTE Make sure that the foil do not touch each other, the turntable or the oven wall.

6. Let it stand for 5 minutes.
7. Garnish with parsley.

Poached Eggs

[Ingredients]

4	Eggs
few	Oil

[Method]

1. Prepare a couple of small deep-bottomed heat resistant cooking dishes (such as small soup bowls). Have the inside of the dishes oiled thinly and break the eggs into one of each dish.
2. To prevent the eggs in the dishes from bursting while they are being heated, prick 2 to 3 holes in the yolks in advance using a toothpick or the like.
3. Place the dishes on the turntable in a circle, cover each of them with a cooking wrap, and microwave on MED LOW for 8 to 10 minutes.

Quantity	Cooking Time (MED LOW Power)
1 Egg	1′30″ to 2′30″
2 Eggs	3′ to 4′
3 Eggs	5′ to 7′

NOTE

Be careful not to overheat eggs; they may burst.

* The cooking time may vary depending on the size or freshness of the eggs; adjust the cooking time by carefully watching how they are being cooked in the oven.

* When cooking one poached egg, place the dish in the middle of the turntable.

Scrambled Eggs

[Ingredients]

1	Egg
1 tbsp	Milk

[Seasonings]

pinch	Salt
pinch	Pepper

[Method]

1. Break the egg, put it into a heat-resistant cooking dish together with the milk, salt and pepper, and stir them well enough. Then place the dish in the middle of the turntable of the microwave oven, and cook, uncovered, on microwave HIGH for 40 seconds to 1 minute.
2. Stir the heated egg to small pieces.



DESSERTS

Almond Bean Curd

[Ingredients]

2 tbsp	Gelatin
600 ml	Water
200 ml	Milk
3/4 tbsp	Almond extract
few	Canned mixed fruits (with syrup)

[Method]

1. Put gelatin into casserole, add 600 ml water, cover and microwave at HIGH for 7 to 9 minutes, and stir until it dissolves completely.
2. Add milk and almond extract and stir well.
3. Pour into bowl, allow to set, and cool in refrigerator.
4. Cut into diamond shapes, garnish with mixed fruits and syrup.

Steam Raisin Cake

[Ingredients]

90 g	Flour
3	Eggs
70 g	White sugar
50 g	Raisins

[Method]

1. Sift flour well and set aside.
2. Beat egg white in bowl until soft peaks form.
3. Gradually add sugar, continue beating.
4. Combine yolks and beaten egg white.
5. Add flour and stir quickly.
6. Add raisins and stir.
7. Pour the mixture into a well greased mold. Cover with a paper towel and microwave at HIGH for 3 to 4 minutes until the center part is cooked.

Trifle




[Ingredients]

1 packet	Port wine jelly crystals
1 1/2 cups	Boiling water
5 1/3 tbsp	Custard powder
375 ml	Milk
1/2 cup	Sugar
1 tsp	Vanilla essence
1 cup	Whipped cream
12	Macaroons
1	Madeira cake
1/2 cup	Sherry wine
few	Strawberries
few	Blueberries

[Method]

1. Dissolve jelly crystals in boiling watar. Refrigerate until partially set.
2. Blend custard powder with milk; add sugar and vanilla essence. Cook on microwave HIGH for 4 to 6 minutes, stirring twice during cooking. Cool.
3. Fold half the whipped cream into custard.
4. Arrange macaroons and cake in the base of 4 individual serving dishes. Pour half the sherry wine over macaroons and cake. Top with a layer of strawberries, blueberries, jelly and custard.
5. Repeat layers. Chill for 2 to 3 hours.
6. Decorate with remaining whipped cream.





CẢNH BÁO

HƯỚNG DẪN QUAN TRỌNG VỀ AN TOÀN : ĐỌC KỸ VÀ GiỮ LẠI ĐỂ THAM KHẢO SAU NÀY.

1. Để giảm rủi ro cháy trong khoang lò:
   a. Không nấu quá mức thức ăn.
   b. Gỡ bỏ dây kim loại buộc túi giấy hoặc túi nhựa trước khi đặt túi vào lò.
   c. Không đun nóng dầu hoặc mỡ để chiên ngập. Không kiểm soát được nhiệt độ của dầu.
   d. Thỉnh thoảng hãy nhìn vào lò nơi có thức ăn đun trong hộp loại dùng một lần bằng nhựa dẻo, giấy hoặc vật liệu dễ cháy khác để xem có dấu hiệu bốc khói hoặc cháy không.
   e. Nếu thấy vật liệu trong lò bốc cháy, hoặc thấy có khói, hãy tắt công tắc lò, và rút phích cắm, hoặc ngắt cầu chì hay cầu dao điện.
   f. Sau khi sử dụng, hãy dùng khăn ẩm lau vỏ dẫn sóng, sau đó lấy khăn khô chùi sạch các vết thức ăn và mỡ bẳn. Nhiệt độ quá cao có thể làm mỡ tích tụ bốc khói hoặc bắt lửa.
2. Để giảm rủi ro nổ hoặc bùng sôi chậm khi đưa vào hoặc lấy thức ăn ra khỏi lò.
   Lò vi ba có thể hâm nóng thức ăn và thức uống rất nhanh, nên bạn cần chọn thời gian và mức năng lượng phù hợp với loại và lượng thức ăn cần hâm nóng. Nếu bạn không biết rõ cần bao nhiêu thời gian và năng lượng, thì cứ bắt đầu từ mức thời gian và năng lượng thấp cho tới khi toàn bộ thức ăn nóng đều.
   Ngoài ra:
   a. Không đặt nồi đựng thức ăn đậy kín trong lò. Các chai sữa của em bé đậy bằng nắp vặn hoặc núm vú được xem như nồi đựng đậy kín.
   b. Không sử dụng lò quá lâu.
   c. Khi đun thức ăn lỏng trong lò, hãy dùng nồi có miệng rộng.
   d. Sau khi nấu xong, hãy để yên ít nhất 20 giây để tránh rủi ro thức ăn lỏng bùng sôi chậm.
   e. Khuấy thức ăn lỏng trước và trong lúc nấu. Hết sức cẩn thận khi bưng bê nồi, hoặc đưa muỗng hoặc dụng cụ nấu ăn khác vào nồi.
3. Lò này chỉ dùng để nấu ăn trong gia đình và để hâm, nấu và rã đông thức ăn và thức uống.
   Không phù hợp để sử dụng cho mục đích kinh doanh, trong phòng thí nghiệm, hoặc để gia nhiệt thiết bị chữa bệnh như túi chườm chẳng hạn.
4. Đừng bao giờ thao tác lò khi có vật gì kẹt hoặc chèn giữa cửa và lò.
5. Không được tự tìm cách điều chỉnh hoặc sửa chữa lò.
   Sẽ nguy hiểm đối với bất kỳ ai không phải là kỹ thuật viên bảo trì lành nghề được SHARP đào tạo, thực hiện việc bảo trì hoặc sửa chữa lò. Đặc biệt nguy hiểm là những việc cần phải tháo nắp che là vật bảo vệ người dùng khỏi bị phơi nhiễm năng lượng vi ba.
6. Không được thao tác khi lò không hoạt động đúng hoặc bị hỏng cho tới khi nào được sửa chữa bởi một kỹ thuật viên bảo trì lành nghề được SHARP đào tạo. Quan trọng nhất là cửa lò phải đóng kín và các bộ phận sau đây không bị hỏng:
   (1) Cửa (biến dạng), (2) Bản lề, chốt (gãy hoặc lỏng), (3) Đệm bảo vệ cửa, bảo vệ bề mặt và khoang lò (cong vênh hoặc biến dạng), (4) Các vết cháy trên lớp bảo vệ bề mặt cửa lò.
7. Cẩn thận khi lấy thức ăn ra khỏi lò sao cho các dụng cụ nấu ăn, quần áo hay vật dụng khác không chạm vào chốt cửa an toàn.
8. Đừng bao giờ chọc vào một vật gì, nhất là vật kim loại, qua dàn nướng hoặc khoảng hở giữa cửa và lò trong lúc lò đang hoạt động.
9. Đừng bao giờ phá hoặc làm mất tác dụng chốt cửa an toàn.
10. Luôn mang găng tay để tránh bị bỏng khi dùng các dụng cụ nấu ăn tiếp xúc với thức ăn nóng. Độ nóng truyền từ thức ăn sang dụng cụ nấu ăn có thể làm bỏng da.
11. Nếu dây điện nguồn bị hỏng, thì phải thay bằng một dây chuyên dụng cung cấp bởi TRUNG TÂM BẢO TRÌ ĐƯỢC HÃNG SHARP CÔNG NHẬN. Và việc thay thế phải được thực hiện bởi một kỹ thuật viên bảo trì lành nghề được hãng SHARP đào tạo để tránh rủi ro.
12. Nếu đèn lò hỏng, hãy yêu cầu người bán hoặc một kỹ thuật viên bảo trì lành nghề được hãng SHARP đào tạo tư vấn.
13. Hãy hướng luồng hơi nóng ra xa mặt và tay để tránh bị bỏng.
    Hãy nâng từ từ mép nắp đậy dĩa thức ăn phía xa bạn, kể cả lớp nhựa dẻo để gói dùng cho lò vi ba v.v. , và cẩn thận mở túi bắp rang và các túi đựng thức ăn đun trong lò ra xa mặt.
14. Kiểm tra biết chắc dây điện nguồn không bị hỏng, và không nằm dưới gầm lò hay ở trên các bề mặt nóng hoặc các cạnh sắc nhọn.
15. Để bàn xoay không bị vỡ cần:
    a. Trước khi chùi rửa bàn xoay, hãy để nó nguội hẳn.
    b. Không đặt bất kỳ vật gì nóng lên bàn xoay đã nguội.
    c. Không đặt bất kỳ vật gì lạnh lên bàn xoay đang nóng.
16. Không để bất kỳ vật gì lên vỏ ngoài của lò vi ba
17. Không cất giữ thức ăn hoặc bất kỳ vật gì trong lò.
18. Đảm bảo không để dụng cụ nấu ăn chạm vào các vách ngăn bên trong khi đang nấu.
19. Chỉ cho phép trẻ em sử dụng lò mà không cần phải giám sát khi đứa trẻ đã được hướng dẫn kỹ để có thể sử dụng lò an toàn và hiểu được những hiểm nguy khi thao tác không đúng.
20. Thiết bị này không dành cho những ai (kể cả trẻ em) thiểu năng về thể chất, giác quan hoặc tâm thần, hoặc thiếu kinh nghiệm và hiểu biết, trừ phi họ được giám sát hoặc hướng dẫn sử dụng bởi một người có trách nhiệm về sự an toàn của họ.
21. Trẻ em cần được giám sát để đừng đùa nghịch với thiết bị này.



LƯU Ý ĐẶC BIỆT VÀ CẢNH BÁO

	NÊN	KHÔNG NÊN
Trứng, trái cây các loại hạt, rau củ, xúc xích và sò	* Chọc thủng lòng đỏ, lòng trắng trứng và sò trước khi nấu để đề phòng rủi ro "nổ". * Vỏ các loại sau đây: khoai tây, táo, bí, hot dog, xúc xích và sò, cần phải xăm để hơi nước thoát ra.	* Luộc trứng nguyên vỏ. * Làm như thế sẽ tránh được rủi ro "nổ", làm hỏng lò và gây thương tích cho bạn. * Luộc trứng chín/lòng đào. * Nấu quá chín sò. * Rang các loại hạt nguyên vỏ.
Bắp rang	* Sử dụng bắp rang đóng gói đặc biệt để dúng với lò vi ba. * Hãy lắng nghe trong lúc rang để xem lúc nào bắp nổ chậm lại còn 1-2 giây.	* Rang bắp đựng trong túi bình thường hoặc trong tô thủy tinh. * Vượt quá thời gian tối đa ghi trên túi đựng bắp rang.
Thức ăn em bé	* Cho thức ăn em bé vào dĩa nhỏ và hâm nóng cẩn thận, khuấy đều. Kiểm tra nhiệt độ xem có thích hợp không để tránh bị bỏng. * Tháo nắp vặn và núm vú ra trước khi hâm nóng chai sữa của bé. Sau khi hâm nóng cần lắc đều. Kiểm tra nhiệt độ có phú hợp không.	* Hâm nóng các chai sữa loại dúng một lần. * Hâm nóng quá mức chai sữa của bé. Chỉ hâm nóng đến khi thấy ấm. * Hâm nóng chai sữa cúng với núm vú. * Hâm nóng thức ăn em bé đựng trong bình chứa ban đầu.
Nói chung	* Thực phẩm loại nhồi, độn cần phải cắt ra sau khi đun nóng, để hơi nước thoát ra và khỏi cháy. * Dúng tô sâu khi đun nấu thức ăn lỏng hoặc ngũ cốc để tránh rủi ro sôi tràn.	* Đun hoặc nấu trong bình thủy tinh đậy kín hoặc nồi kín hơi. * Rán ngập trong mỡ nóng. * Hâm nóng hoặc sấy gỗ, dược thảo, khăn ướt, áo quần hoặc hoa. * Sử dụng lò không mang tải (nghĩa là không có vật hấp thụ như thức ăn hoặc nước) trong khoang lò.
Thức ăn lỏng (Thức uống)	* Để đun sôi hoặc nấu thức ăn lỏng cần xem CẢNH BÁO ở trang V-1 để tránh rủi ro nổ và búng sôi chậm.	* Đun lâu hơn thời gian khuyến nghị.
Thức ăn đóng hộp	* Lấy thức ăn ra khỏi hộp.	* Đun hoặc nấu thức ăn còn nguyên trong hộp.
Bánh nhân xúc xích, Bánh nướng, Bánh Pu-đinh Giáng sinh	* Nướng trong thời gian khuyến nghị. (Những thức ăn này có hàm lượng đường và/hoặc chất beùo cao.)	* Nướng quá mức vì các thức ăn này có thể bốc cháy.
Thịt	* Sử dụng giá hoặc dĩa loại dúng cho lò vi ba để hứng nước thịt chảy ra.	* Đặt thịt trực tiếp lên bàn xoay để nướng.
Dụng cụ nấu ăn	* Kiểm tra dụng cụ nấu ăn để xem chúng có thích hợp cho việc nấu bằng lò VI BA không trước khi dúng.	* Sử dụng dụng cụ nấu ăn bằng kim loại để nấu với lò VI BA. Kim loại phản hồi năng lượng vi ba và có thể gây phóng điện gọi là hiện tượng hồ quang.
Giấy nhôm	* Sử dụng giấy nhôm để che chắn hầu tránh thức ăn bị nấu quá mức. * Canh chừng xem lúc nào thức ăn bắt đầu sủi tăm, thì lấy bớt giấy nhôm và tránh chạm vào vách khoang lò.	* Dúng quá nhiều. * Che chắn chỗ thức ăn ở gần vách khoang lò. Hiện tượng sủi tăm có thể làm hỏng lò.
Dĩa nướng	* Đặt một vật ngăn thích hợp như một cái dĩa loại dúng cho lò vi ba và chịu được nhiệt độ cao lên bàn xoay và dĩa nướng.	* Hâm nóng sơ bộ vượt quá thời gian khuyến nghị của nhà sản xuất. Hâm nóng sơ bộ quá lâu có thể làm vỡ bàn xoay bằng thủy tinh và/hoặc làm hỏng các bộ phận bên trong lò.

HƯỚNG DẪN LẮP ĐẶT

1. Loại bỏ vật liệu đóng gói khỏi khoang lò và gỡ nhãn dán trên cửa lò (nếu có). Kiểm tra thiết bị xem có hư hỏng gì không, như: cửa lệch trục, đệm bảo vệ cửa hỏng hoặc có vết mẻ trong khoang lò hoặc ở cửa. Nếu có bất kỳ hư hỏng nào, bạn không nên thao tác cho tới khi lò được kiểm tra và sửa chữa, nếu cần, bởi TRUNG TÂM BẢO TRÌ SHARP.
2. Những phụ tùng kèm theo:
   1) Đĩa xoay
   2) Vòng mặt quay
   3) Sách hướng dẫn sử dụng. (Kèm hướng dẫn nấu ăn)
3. Đặt vòng mặt quay nối với sàn lò, sau đó đặt đĩa xoay lên trên vòng mặt quay, bảo đảm đúng vị trí khớp. Tham khảo BIỂU ĐỒ LÒ minh họa bên dưới. KHÔNG bao giờ sử dụng lò mà không có vòng mặt quay và đĩa xoay.
4. Lò được thiết kế để ở vị trí thấp. Không nên đặt lò ở nơi nóng và có hơi nước thoát ra, chẳng hạn kế bên một lò thông thường.
   Chú ý không bít kín các lỗ thông hơi của lò khi lắp đặt.
   Cần có một khoảng không ít nhất 15cm tính từ đỉnh lò lên để thông không khí.
   Kiểu lò này không thiết kế cho việc để âm tường hay trong khoang nào đó.
5. Nhà sản xuất và nhà phân phối không chịu trách nhiệm về bất kỳ thiệt hại nào gây ra cho lò hay cho người với nguyên nhân người sử dụng không tuân theo đúng các quy trình, thủ tục về điện.
   Điện áp và tần số điện phải phù hợp với chỉ dẫn có trên nhãn dán sau lò.
6. Thiết bị này cần thiết phải được tiếp đất:

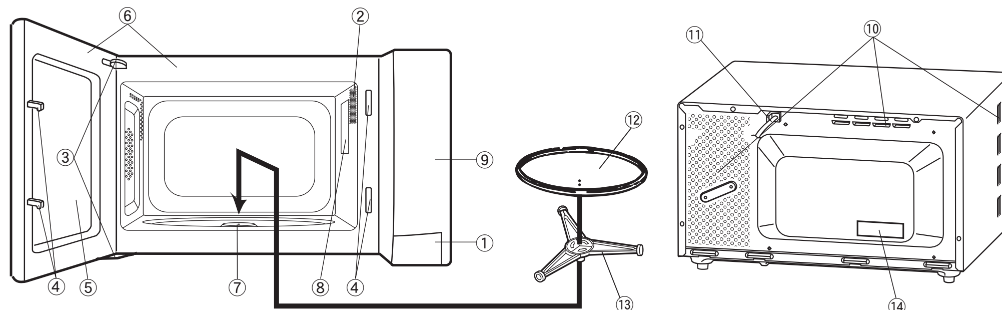
QUAN TRỌNG

Các sợi dây dẫn điện được đánh dấu màu theo tiêu chí:

Xanh lá và vàng	:	dây tiếp đất
Xanh dương	:	dây trung lập
Nâu	:	dây nóng

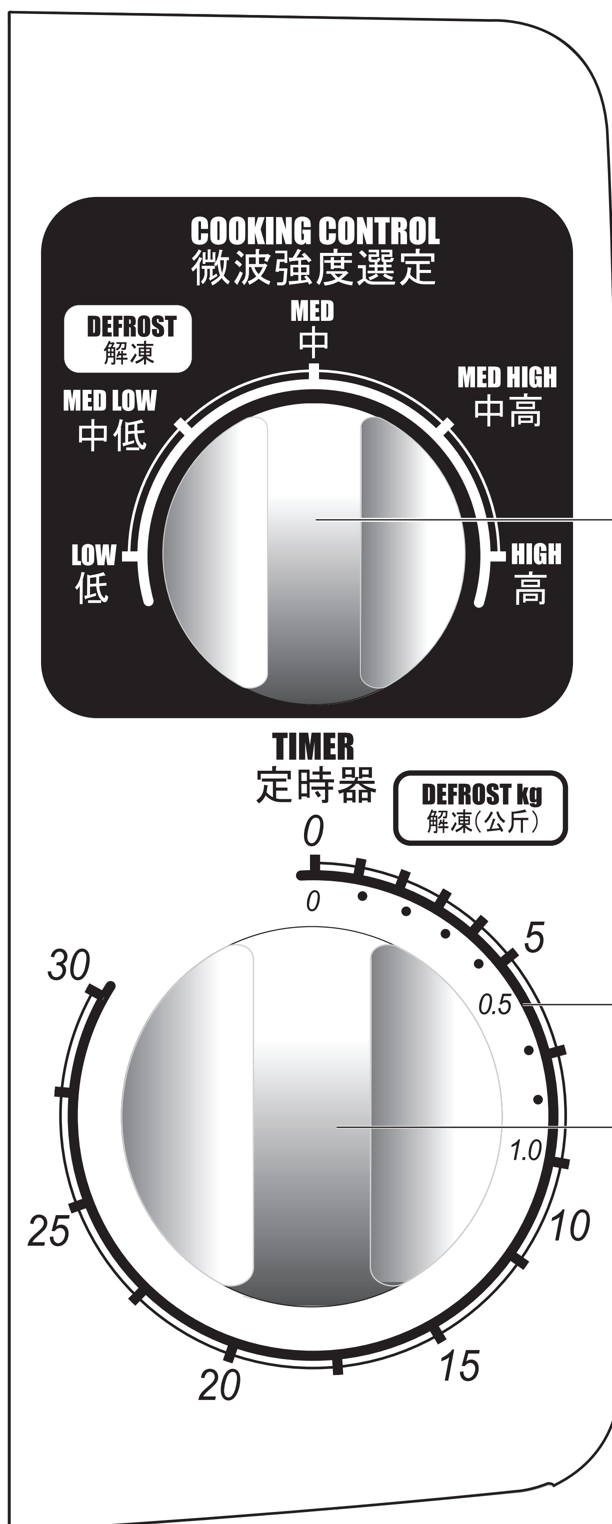
Nếu các dây điện (đã được định dạng màu) không phù hợp với các cực cắm trong ổ cắm của bạn, tiến trình như sau:
Dây có màu xanh lá và màu vàng cắm vào cực cắm được đánh dấu chữ E, hoặc có biểu tượng tiếp đất ⏚, hoặc có màu xanh lá, xanh lá và vàng.
Dây màu xanh dương cắm vào cực cắm có đánh dấu chữ N hoặc có màu xanh dương.
Dây màu nâu cắm vào cực cắm có đánh dấu chữ L hoặc có màu nâu.

BIỂU ĐỒ MINH HỌA LÒ



1. Nút mở cửa lò
2. Đèn lò
3. Bản lề cửa
4. Chốt cửa an toàn
5. Cửa nhìn xuyên vào lò
6. Niêm cửa và các mối nối bề mặt
7. Khớp nối
8. Tấm dẫn sóng
9. Bảng điều khiển (xem trang V-4)
10. Lỗ thông gió
11. Dây điện
12. Đĩa xoay
13. Vòng mặt quay
14. Nhãn phân loại

BẢNG ĐIỀU KHIỂN



ĐIỀU KHIỂN NẤU ĐA DẠNG
Có 5 mức độ công suất. Phần trăm tương ứng của công suất vi ba cho mỗi lần cài đặt là:

HIGH (CAO)	100%
MED HIGH (CAO VỪA)	70%
MED (VỪA)	50%
MED LOW (VỪA THẤP) (DEFROST)(XẢ ĐÔNG)	30%
LOW (THẤP)	10%

HƯỚNG DẪN XẢ ĐÔNG THỊT

TIMER (HẸN GIỜ) (0-30 phút)
Vặn cài đặt thời gian nấu hoặc trọng lượng của thực phẩm xả đông.

CÁC KỸ THUẬT NẤU VI BA

Sắp xếp thực phẩm cẩn thận vào lò	Đặt những thực phẩm có độ dày nhất ra phía ngoài của đĩa.
Xem thời gian nấu	Nấu với thời gian ngắn nhất theo hướng dẫn và thêm thời gian nếu cần thiết. Thức ăn nấu quá thời gian cho phép có thể bốc khói và bén lửa.
Bao bọc thực phẩm trước khi nấu	Kiểm tra theo gợi ý: khăn giấy ướt, bọc nhựa dùng cho lò viba hoặc nắp đậy. Bao gói ngăn chặn thức ăn văng ra và giúp thức ăn được nấu đều hơn. (Còn giúp giữ sạch lò)
Che chắn thực phẩm	Sử dụng giấy gói bằng nhôm che từng phần thịt và gia cầm nhỏ, mỏng khi nấu, tránh nấu quá mức.
Đảo thức ăn	Đảo từ ngoài vào trong đĩa một hoặc hai lần khi nấu.
Lật trở thức ăn	Những thực phẩm như: gà, bánh Hamburger, thịt bò cần thiết phải được lật trở một lần khi nấu.
Sắp xếp lại thức ăn	Chẳng hạn thịt viên cần phải sắp xếp lại khi nấu nửa chừng, mặt trên xuống dưới, trong ra ngoài cho chín được đều hơn.
Thời gian chờ	Sau khi nấu bảo đảm có một khoảng thời gian chờ thích hợp trước khi lấy thức ăn ra khỏi lò. Lấy thức ăn ra khỏi lò và khuấy nếu cần. Vẫn che chắn thực phẩm trong thời gian chờ để thực phẩm, không bị nấu quá mức.
Kiểm tra độ chín	Những dấu hiệu sau chứng tỏ rằng thức ăn đã được nấu với nhiệt độ thích hợp. - Thức ăn tỏa hơi đều, không chỉ ở những điểm ngoài cạnh. - Khớp đùi gia cầm được vặn ra dễ dàng. - Thịt heo và thịt gia cầm không còn màu hồng. - Cá thì sẫm màu lại và xiên qua dễ dàng bằng nĩa.
Ngưng tụ hơi nước	Một vấn đề thường gặp khi nấu lò vi ba. Độ ẩm và hơi nước từ thức ăn sẽ ảnh hưởng đến độ ẩm trong lò. Thông thường, thức ăn được bọc lại khi nấu sẽ không gây ra nhiều hơi nước trong lò như khi không bao bọc. Cần chắc chắn rằng các lỗ thông hơi của lò không bị đóng kín.
Đĩa thức ăn	Khi dùng đồ chứa có khả năng tự tỏa nhiệt để nấu thức ăn, luôn luôn phải dùng một đồ vật cách ly chịu nhiệt chẳng hạn như đĩa sứ phía dưới nó, tránh hư hỏng cho đĩa xoay, vòng mặt quay và khớp nối vì ảnh hưởng của nhiệt. Không được nung nóng quá nhiệt độ mà đồ chứa có thể chịu được như trong chỉ dẫn.
Giấy gói nhựa dùng an toàn cho lò vi ba	Khi nấu thức ăn có lượng mỡ cao, tránh để giấy gói tiếp xúc với thức ăn vì có thể gây nóng chảy.
Đồ dùng nhựa an toàn cho lò vi ba	Một số đồ dùng bằng nhựa an toàn cho lò vi ba không thích hợp khi nấu một số thực phẩm có lượng mỡ và đường cao.

SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Trong chương hướng dẫn nấu ăn, bạn sẽ tìm thấy những chỉ dẫn cụ thể cho các công thức nấu ăn đơn giản. Dưới đây là những hướng dẫn cơ bản:

1.	Bảo đảm hẹn giờ được cài đặt ở vị trí "0" và cắm phích cắm lò vào ổ cắm điện.
2.	Kéo mở cửa.
3.	Đặt vòng mặt quay lên khớp nối của lò và đặt đĩa xoay lên trên vòng mặt quay.
4.	Đặt thực phẩm lên đĩa xoay và đóng cửa chắc chắn.
5.	**COOKING** Giả sử bạn muốn nấu ở mức HIGH (cao) cho 10 phút. Chọn Điều khiển nấu cài đặt tới HIGH → Quay nút TIMER (hẹn giờ) tới thời gian nấu mong muốn (10) HIGH 高 / 10 **DEFROST** Giả sử bạn muốn xả đông 0.5 kg thịt. Chọn Điều khiển nấu cài đặt tới DEFROST (MED LOW) → Quay nút TIMER (hẹn giờ) tới trọng lượng của thịt (0.5 kg). DEFROST 解凍 / MED LOW 中低 / 0 / 0.5 / 1.0 Đĩa xoay sẽ bắt đầu quay với chế độ nấu vi ba.
6.	Hẹn giờ sẽ đếm ngược về "0". Khi tới "0", một tín hiệu âm thanh phát ra và lò tự động tắt. Nếu bạn muốn ngưng nấu trước thời gian nấu đã cài đặt, xoay Hẹn Giờ ngược lại "0" hoặc đơn giản chỉ cần mở cửa. Mỗi lần mở cửa lò, lò sẽ ngưng vận hành ngay.

GHI CHÚ

TỔNG QUÁT NẤU VI BA
- Khi cài đặt hẹn giờ ít hơn 2 phút, xoay hẹn giờ qua 2 phút rồi xoay lại thời gian mong muốn.
- Đèn lò sẽ sáng trong quá trình nấu.
- Cửa lò có thể mở bất cứ lúc nào trong quá trình nấu.
  Nếu muốn tiếp tục nấu, chỉ cần đóng cửa lại.
- Nếu muốn thay đổi mức công suất hoặc thời gian nấu bất cứ lúc nào trong lúc vận hành, chỉ cần xoay COOKING CONTROL hoặc TIMER tới những cài đặt mong muốn.
- BẢO ĐẢM QUAY TIMER LẠI "0" SAU KHI NẤU.

XẢ ĐÔNG
- Pham vi của MEAT DEFROST GUIED (hướng dẫn xả đông thịt) là chỉ xác định cho xả đông thịt. Tham khảo biểu đồ xả đông ở trang V-8 của chương hướng ẫn ấu ăn.
- Để xả đông các loại thực phẩm khác, chọn DEFROST (MED LOW) cài đặt và quay nút TIMER tới thời gian đòi hỏi.



BẢO DƯỠNG VÀ LAU CHÙI

> Ngắt điện trước khi lau chùi hoặc để cửa mở ngăn lò không hoạt động khi đang vệ sinh lò.

VỆ SINH LÒ THƯỜNG XUYÊN - Giữ lò sạch, loại bỏ thực phẩm còn sót trong lò nếu không bề mặt lò có thể bị tác động xấu ảnh hưởng không tốt đến tuổi thọ của lò, và có thể gây ra nguy hiểm.

Bề ngoài:
Bề mặt ngoài có thể lau chùi nhẹ nhàng bằng khăn ướt với nước và xà phòng. Tránh dùng các dụng cụ lau chùi cứng gây trầy xước lò.
Giữ sạch cho các lỗ thông hơi và ổ điện không đóng bụi.

Cửa:
Lau chùi cả hai mặt cửa và kính cửa, bản lề cửa và những phần gần đó thường xuyên bằng khăn ướt nhằm làm sạch những vệt thức ăn bắn ra khi nấu. Tránh dùng các chất tẩy rửa có tính mài mòn.

Bảng điều khiển:
Vệ sinh bảng điều khiển nhẹ nhàng với khăn ướt và nước.
Không dùng bất kỳ hoá chất nào để lau chùi và tránh dùng nước quá nhiều.
Chú ý: Không làm thay đổi giờ hẹn khỏi số "0", nếu không lò sẽ lập tức khởi động ngay khi bạn đóng cửa.

Các vách nội thất bên trong:
Để làm sạch mặt trong lò, phù hợp nhất là lau chùi với khăn mềm và nước ấm. Sau đó, làm sạch vết thức ăn bám ở bảng chắn sóng vi ba bằng khăn ướt mềm. Những vết thức ăn chồng chất lên nhau để lâu ngày chịu ảnh hưởng của nhiệt có thể bốc khói hoặc gây cháy. Không tháo tấm bảng chắn sóng vi ba. KHÔNG DÙNG CÁC THIẾT BỊ VỆ SINH LÒ KHÔNG ĐÚNG CÁCH, CHẤT TẨY RỬA CÓ TÍNH BÀO MÒN, DỤNG CỤ VỆ SINH CỨNG, TẨY DẤU HIỆU CÁC NÚT Ở BẤT CỨ BỘ PHẬN NÀO CỦA LÒ. KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC XỊT TRỰC TIẾP CHẤT TẨY VÀO BẤT CỨ PHẦN NÀO CỦA LÒ.
Tránh dùng quá lượng nước cần thiết, sau khi vệ sinh hãy lau sạch lượng nước thừa bằng khăn mềm.

Đĩa xoay/Vòng mặt quay:
Vệ sinh bằng xà phòng nhẹ và lau khô.

DỊCH VỤ HỖ TRỢ

Vui lòng kiểm tra các chi tiết sau trước khi gọi Dịch vụ hỗ trợ :
Đặt một ly thủy tinh chứa khoảng 250 ml nước vào lò và đóng cửa lại. Đèn lò sẽ tắt khi cửa được đóng đúng.
Cài đặt cho 1 phút ở HIGH.

A. Đèn lò có sáng không? CÓ--------KHÔNG--------
B. Quạt làm mát có hoạt động không? CÓ--------KHÔNG--------
(đặt tay ở mép các lỗ thông hơi để kiểm tra)
C. Đĩa xoay có quay không? CÓ--------KHÔNG--------
(Đĩa có thể quay theo kim đồng hồ, có thể quay ngược lại, điều đó hoàn toàn bình thường)
D. Sau 1 phút, có tín hiệu âm thanh nào phát ra không? CÓ--------KHÔNG--------
E. Nước trong lò có nóng không? CÓ--------KHÔNG--------

Nếu câu trả lời là KHÔNG cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, vui lòng kiểm tra ổ cắm điện và cầu chì ở hộp đồng hồ điện.
Nếu cả ổ cắm và cầu chì vẫn hoạt động bình thường, HÃY LIÊN LẠC VỚI TRUNG TÂM DỊCH VỤ HỖ TRỢ DO SHARP ỦY NHIỆM GẦN NHẤT.

LƯU Ý: Nếu bạn nấu thức ăn trên 20 phút với mức công suất 100% (HIGH POWER), công suất vi ba sẽ tự hạ xuống để tránh làm nóng quá mức.

THÔNG SỐ KỸ THUẬT

Đường điện áp	: Tùy thuộc vào bảng phân loại phía sau lò
Công suất	: 1.25 kW
Công suất đầu ra	: 800W* (kiểm nghiệm của IEC)
Tần số vi ba	: 2450MHz (Loại B/ Nhóm 2)**
Kích thước bên ngoài	: 460mm(W) x 275mm(H) x 380mm(D)
Kích thước trong khoang	: 319mm(W) x 211mm(H) x 336mm(D)***
Dung tích lò	: 22 lít ***
Loại hình nấu nướng	: Hệ thống đĩa xoay (đường kính 272mm)
Trọng lượng	: Khoảng 12 kg

* Sự đo lường này căn cứ vào phương pháp tiêu chuẩn của Hội đồng thế giới về Đo Lường Công Suất Điện. (IEC : International Electrotechnical Commission)
** Đây là sự phân loại của thiết bị ISM (Industrial, Scientific and Medical) được miêu tả trong cuốn Tiêu Chuẩn Toàn Cầu CISPR11.
*** Dung tích bên trong được tính toán bằng việc đo lường tối đa chiều rộng, chiều sâu và chiều cao. Dung tích thực chứa thức ăn nhỏ hơn.





Hướng Dẫn Sử Dụng Dụng Cụ Nhà Bếp

DỤNG CỤ NHÀ BẾP	VI BA	HƠI NƯỚC
Đồ thủy tinh (chịu nhiệt)	○	○
Đồ gốm (chịu nhiệt)	○	○
Đồ gốm (làm bằng tay, từ đất sét có pha đá)	○	○
Đồ nấu bằng kim loại, thép không gỉ	×	×
Đồ bằng gỗ, tre nứa, rơm	Thời gian ngắn	×
Đồ bằng nhựa (loại an toàn với sóng vi ba)	Thời gian ngắn	×
Đĩa, tô bằng giấy	Thời gian ngắn	×
Tấm đậy bằng nhựa (loại an toàn với sóng vi ba)	○	×
Tấm đậy bằng giấy nhôm	Che bảo vệ	Che bảo vệ
Đĩa nhôm	×	×

LƯU Ý

Tiêu chuẩn đo lường

1 cốc = 250 ml 1 muỗng canh = 15 ml 1 muỗng càphê = 5 ml 1 muỗng canh = 3 muỗng cà phê

Biểu Đồ Xả Đông

Thực đơn	Thời gian xả đông	Mức công suất	Hướng dẫn	Thời gian chờ
Thịt bò nạc	6 phút/500g	MED LOW	Đặt vào 1 đĩa cạn. Sau nửa thời gian, lấy bò đã xả đông ra xoay trở và che bọc phần đã ấm lên nếu cần thiết. Sau khi xả đông, vẫn để tấm phủ chờ trong ít phút.	5-30 phút
Thịt bò gân/vai/ bít tết	6 phút/500g	MED LOW	Đặt vào 1 đĩa cạn. Sau nửa thời gian, tách các phần thịt ra lật trở và đậy bọc lại nếu cần thiết. Sau khi xả đông, vẫn để tấm phủ chờ trong ít phút.	5-30 phút
Sườn heo	6 phút/500g	MED LOW	Đặt vào 1 đĩa cạn. Sau nửa thời gian, tách các miếng thịt ra lật trở và đậy bọc lại nếu cần thiết. Sau khi xả đông, vẫn để tấm phủ chờ trong ít phút.	5-30 phút
Cánh gà	6 phút/500g	MED LOW	Đặt vào 1 đĩa cạn. Sau nửa thời gian, tách các miếng thịt ra lật trở và đậy bọc lại nếu cần thiết. Sau khi xả đông, vẫn để tấm phủ chờ trong ít phút.	5-30 phút
Chân gà vịt	6 phút/500g	MED LOW	Đặt vào 1 đĩa cạn. Sau nửa thời gian, tách các miếng thịt ra lật trở và đậy bọc lại nếu cần thiết. Sau khi xả đông, vẫn để tấm phủ chờ trong ít phút.	15-30 phút
Gà nguyên con	10 phút/1kg	MED LOW	Đặt mặt ngực gà xuống đĩa cạn. Sau nửa thời gian, lật trở và đậy nếu cần thiết. Sau khi xả đông, vẫn để tấm phủ chờ trong ít phút.	20-45 phút

* Cài đặt hẹn giờ cho dấu hiệu xả đông (0.5 kg) hoặc (1 kg).

LƯU Ý
- Loại bỏ các tấm đậy (gói) giấy và nhựa cho thịt trước khi xả đông. Sau đó đặt lên một đĩa cạn để xả đông.
- Khi đông lạnh thịt bò nạc, cắt thành các lát mỏng (khoảng dưới 3 cm).
  Đối với gà miếng, bò và sườn, đông lạnh riêng biệt từng miếng, nếu cần, chèn vào hộp đông lạnh từng lớp nhựa mỏng để tách các lớp ra.

Biểu Đồ Thực Đơn Cơm

Số lượng	Thời gian	Mức công suất	Cách thực hiện
Cho 2 người 150g gạo 240 ml nước	15 phút	MED HIGH (Cao vừa)	● Vo gạo tới khi nước trong. ● Cho gạo và nước vào nồi đáy sâu (dung tích 2-3 lít), ngâm trong 30 phút. ● Khuấy và nấu có đậy nắp. ● Nấu xong, khuấy nhẹ nhàng và đợi 5 phút với nắp đậy kín.
Cho 4 người 300g gạo 480 ml nước	18 phút	MED HIGH (Cao vừa)	

LƯU Ý
- Nhiệt độ nước phải nằm ở khoảng 20^{0}C khi bắt đầu nấu. Nếu nhiệt độ nhiều hoặc ít hơn 20^{0}C, kết quả nấu sẽ không hoàn hảo.
- Nồi phải đặt ngay giữa đĩa xoay và đảm bảo dễ dàng xoay chuyển trong lò.
- Gạo, không có bất cứ thành phần nào khác như hướng dẫn.



CÁC CÔNG THỨC

SÚP

Súp tôm viên và nấm rơm

[Thành phần]
230g tôm
40g mỡ heo
1 hộp nấm rơm
Một ít hành lá
Một ít dầu mè

[Gia vị]
(A)
1 muỗng cafe muối
½ muỗng cafe bột ngọt
½ muỗng cafe tiêu
1 lòng trắng trứng
½ muỗng cafe bột bắp

(B)
1 muỗng cafe muối
1 muỗng canh rượu gạo
2 muỗng cafe bột ngọt
3 cốc nước

[Cách làm]
1. Làm sạch vỏ tôm và băm nhỏ. Cho mỡ heo và gia vị (phần A) vào, khuấy đều làm thành một hỗn hợp nhão. Dùng muỗng vo tôm thành viên nhỏ. Để qua một bên.
2. Cho tất cả gia vị (phần B) vào một nồi lớn đáy sâu, đậy nắp và nấu trong lò vi ba ở mức cao trong 7 phút.
3. Cho tôm vo viên, nấm rơm, hành lá vào. Đậy nắp nấu chế độ cao trong 3-4 phút nữa đến khi các viên tôm nổi lên. Cho dầu mè vào súp và dọn phần ra.

Súp thịt heo viên và cà chua

[Thành phần]
150g cà chua
150g thịt heo nạc
2 cọng hành lá
2 lát gừng
Một ít rau mùi (xắt nhỏ)
Một ít cần tây (xắt nhỏ)
Một ít dầu mè

[Gia vị]
(A)
½ muỗng cafe muối
¼ muỗng cafe bột ngọt
½ muỗng cafe rượu gạo
½ muỗng cafe xì dầu
1 muỗng cafe bột bắp
1 lòng trắng trứng

(B)
½ muỗng cafe muối
1 cọng hành lá
¼ muỗng cafe tiêu
¼ muỗng cafe bột ngọt

[Cách làm]
1. Xắt nhỏ hành lá và gừng, cắt cà chua làm bốn miếng.
2. Trộn thịt heo, hành lá, gừng và gia vị (A), cho lòng trắng trứng và bột bắp vào, khuấy đều. Dùng muỗng vo thành từng viên.
3. Cho cà chua, 3 cốc nước vào nồi có đáy sâu (lớn), đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 7 phút. Cho thịt viên và gia vị (B) vào, đậy nắp lại, nấu chế độ HIGH từ 3-4 phút nữa. Trang trí rau mùi, cần tây, cho dầu mè vào trước khi dọn phần ra.

Súp bông cải xanh và cá băm nhỏ

[Thành phần]
300g thịt cá
150g bông cải xanh
2 muỗng canh giămbông (băm nhỏ)
1 muỗng canh cần tây (xắt nhỏ)

[Gia vị]
(A)
1 lòng trắng trứng
½ muỗng cafe muối
1 muỗng cafe rượu gạo
(B)
1 cọng hành lá
2 lát gừng
1 muỗng cafe rượu gạo

(C)
½ muỗng cafe muối
¼ muỗng cafe bột ngọt
¼ muỗng cafe tiêu

[Cách làm]
1. Cá bỏ xương và băm nhuyễn. Cho gia vị (A) vào, khuấy đều.
2. Rửa để ráo bông cải xanh và thái thành từng miếng nhỏ, cho vào nồi thêm 2 muỗng canh nước. Đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 2 phút 30 giây.
3. Cho 3 cốc nước và gia vị (B) vào nồi, khuấy đều. Đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 7 phút. Cho gia vị (C) và bông cải vào, nấu thêm 2 phút rưỡi nữa.
4. Cho hỗn hợp cá băm vào nồi súp đang sôi, đậy nắp và nấu chế độ HIGH trong 1 phút. Trang trí với giăm bông và cần tây.



THỊT

Gà lạnh nấu ớt

[Thành phần]

1 3/5 chén cá đông
1 quả dưa leo (50g)
230g chân gà
10cm hành lá
3 lát gừng
1 muỗng canh rượu Tàu
Một ít cà chua
Một ít mùi tây

[Nước sốt]

3 muỗng canh hành lá xắt nhỏ
1 muỗng cafe gừng mài nhỏ
4 muỗng canh xì dầu
½ muỗng cafe đường
1 muỗng canh giấm
2 muỗng canh nướt sốt ớt
2 muỗng canh dầu mè

[Cách làm]

1. Ngâm cá đông vào nước ấm qua đêm, hoặc từ 2 đến 3 ngày. Vắt hết nước.
2. Cho nước nóng vào cá đông và trộn bằng nĩa hoặc đũa. Ngay khi cá mềm ra, cho nước lạnh vào ngâm một lát, sau đó lấy ra để ráo.
3. Xắt nhỏ dưa leo.
4. Cắt chân gà, xiên chân gà bằng tăm xỉa răng, cho vào nồi, phần da hướng xuống dưới. Cho thêm hành lá, gừng và rượu Tàu vào nồi, đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 2 phút 30 giây, để nguội sau đó cắt ra từng lát.
5. Sắp xếp các thành phần của các bước 2,3,4 vào dĩa.
6. Trộn đều nước sốt trước khi dọn.
7. Trang trí bằng cà chua và mùi tây.

Súp thịt viên và mù tạt

[Thành phần]

200g thịt heo băm nhỏ
10 cái nấm
2 lát gừng
300g mù tạt
1 muỗng canh dầu
800ml nước
2 muỗng cafe soda

[Gia vị]

½ muỗng cafe muối
¼ muỗng cafe bột ngọt
½ muỗng cafe xì dầu loãng
½ muỗng cafe dầu mè
1 muỗng cafe bột bắp
Một ít tiêu

[Nước sốt]

300ml nước hầm thịt
½ muỗng cafe muối
½ muỗng cafe bột ngọt
½ muỗng cafe đường
1 muỗng cafe xì dầu loãng
½ muỗng cafe dầu mè
1 muỗng canh bột bắp
Một ít tiêu

[Cách làm]

1. Trộn thịt băm và tất cả gia vị, vo viên, cho vào nồi, đậy nắp và nấu chế độ HIGH trong 1 phút 30 giây.
2. Bỏ lá mù tạt và xắt thành từng miếng nhỏ để trang trí.
3. Ngâm vào 800ml nước và 2 muỗng cafe soda. Để ráo.
4. Cho lá mù tạt, gừng và nấm vào nồi, rắc thêm 1 muỗng canh dầu, đậy nắp lại nấu chế độ HIGH từ 4-5 phút. Khuấy giữa giờ.
5. Trộn chung tất cả các thành phần nước sốt, đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 2 phút.
6. Chế nước sốt lên các thành phần vừa nấu và dọn ra.

HẢI SẢN

Món trai

[Thành phần]

8 con trai
40g thịt heo
1 muỗng cafe rượu
1 muỗng cafe xì dầu
1 muỗng canh hành lá xắt nhỏ
½ quả trứng đập ra
1 ½ muỗng canh bột bắp
¼ muỗng cafe nước gừng
½ muỗng cafe muối
¼ muỗng cafe đường

[Cách làm]

1. Ngâm trai vào nước muối để loại bỏ cát. Rửa sạch trai bằng cách chà xát các vỏ vào nhau.
2. Cho trai vào nồi, cho thêm 70ml nước, đậy nắp và nấu chế độ HIGH trong 3 phút (tới khi vỏ trai mở ra).
3. Trộn đều các thành phần với nhau và chia ra 8 phần.
4. Cho mỗi phần vào mỗi vỏ trai trống.
5. Sắp xếp tất cả 16 nửa vỏ trai lên đĩa, cho 50ml nước, đậy nắp nấu chế độ HIGH từ 3-3 phút 30 giây. Ăn nóng.



Cá bơn phi lê nấu với chanh, bơ và mùi tây

[Thành phần]

½ chén	bơ thực vật (hoặc bơ tươi)
2 ⅔ muỗng cafe	bột mì
2 ⅔ muỗng canh	nước chanh tươi
1 muỗng canh	rau mùi tây xắt nhỏ
¼ muỗng cafe	muối
Một ít tiêu	
Vài hạt cần tây	
500g	phi lê cá bơn tươi (hoặc đông lạnh)

[Cách làm]

1. Cho bơ vào chiếc đĩa vuông (hoặc nồi vuông đường kính 25 cm). Nấu chế độ HIGH từ 1-2 phút cho đến khi dậy mùi. Trộn tất cả thành phần còn lại (trừ cá), cho vào sốt bơ.
2. Ướp 2 mặt phi lê cá với sốt bơ. Xếp vào đĩa, đậy lại bằng giấy gói nhựa. Nấu chế độ HIGH từ 7-8 phút đến khi thịt cá bên trong có thể lấy ra dễ dàng bằng nĩa.

Tôm nấu ớt

[Thành phần]

6	con tôm (khoảng 2 lạng)
2	cọng hành lá
8	trái ớt khô
3 muỗng canh	rượu
1 muỗng canh	bột bắp
2	lát gừng
1 muỗng canh	dầu

[Gia vị]

1 ½ muỗng canh	xì dầu
1 muỗng canh	đường
1 muỗng canh	giấm

[Cách làm]

1. Rửa sạch tôm, cứa lưng, bỏ gân máu trên lưng. Cắt mỗi con ra từ 2-3 miếng, cho vào tô, cho rượu vào và ướp cho thấm.
2. Xắt hành lá thành miếng dài 5cm, rạch đôi ớt, bỏ hạt.
3. Lấy tôm ra khỏi rượu, trộn với bột bắp.
4. Cho tôm, hành lá, ớt và gừng vào nồi, thêm 1 muỗng canh dầu ăn và khuấy đều. Đậy nắp nồi nấu chế độ HIGH trong 2 phút.
5. Khuấy, dùng nóng.

Hấp cá nguyên con

[Thành phần]

1	con cá (300g - 400g)
1	cọng hành lá
3	lát gừng

[Gia vị]

2 ½ muỗng canh	rượu Tàu
1 ½ muỗng canh	xì dầu
¼ muỗng cafe	tiêu trắng
½ muỗng cafe	muối
½ muỗng cafe	đường
1 muỗng canh	dầu ăn
Một ít rau	mùi tây

[Cách làm]

1. Đánh vảy, bỏ ruột, rửa sạch và để ráo cá. Cứa vài đường hai bên lưng cá.
2. Chia nửa cọng hành tươi làm 2 phần, 1 phần xắt thành lát mỏng. Băm nhỏ nửa cọng còn lại.
3. Đặt các lát hành mỏng vào đĩa, thêm vài lát gừng, đặt cá lên trên. Trộn đều gia vị cho lên trên, thêm 2 muỗng canh nước. Đậy nắp nồi, nấu chế độ MEDIUM HIGH từ 6-8 phút.
4. Thêm 1 muỗng canh dầu ăn đang sôi lên cá. Trang trí bằng hành băm nhỏ và rau mùi tây trước khi dùng.



RAU QUẢ

Đậu nấu đông

[Thành phần]

1 tảng	đậu đông
110g	nạc heo hoặc nạc bò
¼ chén	hành băm nhỏ

[Gia vị]

1 muỗng canh	súp đậu đặc
1 muỗng canh	xì dầu
½ muỗng canh	dầu mè
1 ½ muỗng cafe	đường
50ml	nước
1 muỗng cafe	bột bắp hòa với 2 muỗng cafe nước

[Cách làm]

1. Cho tảng đậu đông vào nồi, nấu chế độ HIGH trong 1 phút. Lấy ra và ngâm vào nước, để ráo và thái ra từng miếng nhỏ, sắp vào đĩa.
2. Cho thịt và hành thái nhỏ vào nồi, đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 3 phút. Khuấy khi nấu được nửa thời gian, múc bớt lượng mỡ thừa ra. Cho súp đậu đặc, xì dầu, dầu mè, đường và nước vào, khuấy đều. Đậy nắp nồi, nấu chế độ HIGH trong 3 phút, khuấy khi nấu được nửa thời gian. Kiểm tra màu sắc và tình trạng thực phẩm trong khi nấu.
3. Cho dung dịch bột bắp hoà tan vào và khuấy đều. Mở nắp và nấu chế độ HIGH từ 40 giây đến 1 phút nữa.
4. Đổ hỗn hợp thịt trong nồi lên trên đĩa đậu đông. Trang trí với rau diếp, hành thái nhỏ và sơri.

Khoai tây nhồi thịt băm

[Thành phần]

3 (khoảng 600g)	quả khoai tây
150g	hành, thái nhỏ
100g	nạc bò
50g	đậu xanh
1 muỗng cafe	dầu ăn

[Gia vị]

1 muỗng cafe	muối
20g	bơ

[Cách làm]

1. Rửa sạch khoai tây và để ráo. Đâm thủng da mỗi quả khoai tây bằng nĩa hoặc bằng xiên giúp hơi nước thoát ra.
2. Đặt khoai tây vào đĩa xoay, nấu chế độ HIGH trong 8-9 phút, lật trở khi nấu được nửa thời gian. Nấu xong, bao lại bằng giấy nhôm và để qua một bên.
3. Cho hành thái nhỏ và 1 muỗng cafe dầu ăn vào nồi, khuấy đều. Đậy nắp nồi và nấu chế độ HIGH từ 2-3 phút, khuấy khi nấu được nửa thời gian. Kiểm tra màu sắc và tình trạng thực phẩm trong khi nấu.
4. Cho nạc bò, đậu xanh và muối vào, đậy nắp nồi và nấu chế độ HIGH trong 2 phút. Khuấy giữa khi nấu.
5. Cắt ngang trên đỉnh khoai tây, dùng muỗng nạo rỗng ruột.
6. Nhồi khoai tây bằng hỗn hợp (mục 4), dùng phần khoai tây đã cắt ra trên đỉnh (mục 5) đậy lại.
7. Phết qua khoai tây một lớp bơ. Đặt vào đĩa nấu chế độ HIGH trong 2 phút 30 giây-3 phút. Dùng nóng.

Rau trộn

[Thành phần]

30g	măng tre non (đóng hộp)
6 quả	cà chua sori (cà chua nhỏ trái)
6 cái	nấm champignon
6 quả	bắp non (đóng hộp)
6 cái	nấm rơm (đóng hộp)
230g	Rau xanh
14 cây	măng tây xanh (chẻ làm hai)
1 quả	cà rốt (cắt lát trang trí)
3 lát	khoai tây
½ hộp	quả hạch ginko
1 ½ muỗng cafe	muối
800ml	nước dùng rau
300ml	nước dùng hòa với
1 ½ muỗng canh	bột bắp
Một ít	dầu ăn.

[Cách làm]

1. Rửa sạch tất cả các loại rau quả. Cho vào lò với muối và nước dùng, nấu chế độ HIGH từ 1 phút 30 giây – 2 phút cho mỗi loại.
2. Vớt bọt nước dùng.
3. Ngâm khoai tây vào nước sôi, gọt vỏ.
4. Xếp rau ra đĩa cân đối màu sắc cho đẹp mắt.
5. Nấu 300ml dung dịch bột bắp + nước dùng với chế độ HIGH từ 2 phút-2 phút 30 giây cho đến khi đặc lại. Chế hỗn hợp lên đĩa rau, cho dầu ăn lên trên và dọn dùng.

LƯU Ý Các loại rau có thể thay đổi tùy vào khẩu vị của mỗi người.





CÁC MÓN TRỨNG

Chawanmushi (món trứng hấp Nhật)

[Thành phần]

7g	nấm (ngâm, thái đôi)
60g	tôm, (bóc vỏ, bỏ chỉ lưng)
20g	bánh cá, cắt góc.
80g	ức gà, cắt thành hình khối
400ml	súp dashi lạnh
4quả	trứng
½ muỗng canh	xì dầu loãng
½ muỗng cafe	muối
2 muỗng cafe	rượu Mirin (rượu ngọt dùng trong nấu nướng)
1 cọng	rau mùi tây

[Cách làm]

1.Trộn đều nhẹ nhàng súp dashi, xì dầu, muối, rượu Mirin và trứng; xốc nhẹ.
2. Xếp gà, bánh cá, nấm và tôm vào 4 cái tô hình vại.
3. Lọc hỗn hợp (1) sang hỗn hợp (2).
4. Dùng muỗng vớt bọt trên mặt.
5. Bọc tô bằng giấy nhôm, đâm thủng ở giữa, nấu chế độ MED từ 7-9 phút.

LƯU Ý Cẩn thận không để các lá nhôm chạm vào nhau hay chạm vào đĩa quay, vách lò.

6. Nấu xong, để yên trong lò chờ 5 phút.
7. Trang trí rau mùi.

Trứng chần nước sôi

[Thành phần]

4	quả trứng
Một ít	dầu ăn

[Cách làm]

1. Chuẩn bị 2 cái đĩa nhỏ, đáy sâu, chịu nhiệt (chẳng hạn tô súp nhỏ). Cho một lớp dầu mỏng trong đĩa, cho mỗi quả vào 1 đĩa.
2. Nhằm ngăn trứng nổ khi nóng, dùng tăm răng châm 2-3 lỗ trên vỏ trứng.
3. Đặt đĩa vào đĩa xoay, bọc lại bằng giấy gói nấu nướng, nấu chế độ MED LOW từ 8-10 phút.

Số lượng	Thời gian nấu (MED LOW Power)
1 trứng	1phút 30 giây đến 2 phút 30 giây
2 trứng	3 phút đến 4phút
3 trứng	5 phút đến 7 phút

LƯU Ý

Cẩn thận không nấu trứng quá lâu, có thể sẽ nổ.

- Thời gian nấu có thể thay đổi tuỳ thuộc vào kích cỡ hoặc độ tươi của trứng, quan sát thường xuyên tình trạng trứng đang nấu trong lò và tuỳ theo đó cẩn thận thay đổi thời gian nấu cho phù hợp.
- Khi chỉ chần 1 trứng, hãy đặt đĩa vào giữa đĩa xoay.

Trứng chưng

[Thành phần]

1	quả trứng
1 muỗng canh	sữa

[Gia vị]

Một nhúm	muối
Một nhúm	tiêu

[Cách làm]

1. Đập vỏ, cho lòng trứng vào đĩa chịu nhiệt cùng sữa, muối và tiêu, khuấy đếu. Đặt đĩa trứng lên giữa đĩa quay, không đậy nắp nấu chế độ HIGH từ 40 giây đến 1 phút.
2. Chia trứng đã nấu thành các phần nhỏ.





MÓN TRÁNG MIỆNG

Thạch hạnh nhân

[Thành phần]

2 muỗng canh	Gelatin (dùng làm thạch)
600ml	nước
200ml	sữa
¾ muỗng canh	chiết xuất quả hạnh
Một ít	xirô trái cây đóng hộp

[Cách làm]

1. Cho gelatin vào nồi, cho thêm 600ml nước, đậy nắp nấu chế độ cao từ 7-9 phút, khuấy đến khi chúng tan hoàn toàn.
2. Cho thêm sữa và chiết xuất quả hạnh, khuấy đều.
3. Cho vào tô, chờ cho thạch đông lại, để mát trong tủ lạnh.
4. Cắt thạch thành hình viên kim cương, trang trí bằng trái cây và xirô.

Bánh nho hấp

[Thành phần]

90g	bột
3	quả trứng
70g	đường trắng
50g	nho khô

[Cách làm]

1. Hòa tan bột để qua một bên.
2. Cho lòng trắng trứng vào tô, đánh đều đến khi thành một khối mềm.
3. Từ từ cho đường vào, tiếp tục đánh.
4. Kết hợp lòng đỏ và lòng trắng đã đánh.
5. Cho bột vào, khuấy nhanh.
6. Cho nho vào và khuấy.
7. Cho hỗn hợp vào một cái khuôn đã được bôi trơn (bằng dầu ăn). Bọc lại bằng khăn giấy ướt và nấu chế độ HIGH từ 3 đến 4 phút, đến khi bên trong chín hoàn toàn.

Bánh xốp kem

[Thành phần]

1 gói nhỏ	thạch trong rượu vang Bồ Đào Nha.
1 ½ cốc	nước
5 1/3 muỗng canh	bột sữa trứng
375ml	sữa
½ chén	đường
1 muỗng cafe	hương vani
1 chén	kem (đã được đánh tơi)
12 quả	hạnh nhân
1 bánh	Mađêra
½ chén	rượu sơri
Một ít quả	Dâu tây
Một ít quả	Việt quất

[Cách làm]

1. Làm tan thạch trong nước sôi. Sau đó để nguội
2. Trộn bột trứng với sữa, cho đường và hương vani vào. Nấu chế độ cao từ 4-6 phút, khuấy 2 lần trong quá trình nấu. Để nguội.
3. Cho nửa chén kem vào hỗn hợp.
4. Sắp quả hạnh nhân và bánh ra 4 phần. Tưới nửa chén rượu sơri lên quả hạnh nhân và bánh. Cho một lớp dâu tây, quả việt quất, thạch và bột sữa lên mặt.
5. Lặp lại một lớp như vậy nữa. Để lạnh 2-3 giờ.
6. Trang trí với phần kem còn lại.



SHARP

SHARP CORPORATION

TINSZA216WRRZ-VN01
Printed in Thailand